ذِکر اور مُراقبہ

کا طریقہ

مؤلفہ

حضرت سید شبیر احمد کاکاخیل دامت برکاتہم

خلیفۂ مجاز

حضرت صوفی محمد اقبال صاحب مدنی رحمۃ اللہ علیہ

حضرت سید تنظیم الحق حلیمی صاحب رحمۃ اللہ علیہ

حضرت ڈاکٹر فدا محمد صاحب مدظلہ

مسترشد حضرت مولانا اشرف سلیمانی صاحب رحمۃ اللہ علیہ

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ابتدائی ذکر

سَبْحَانَ اللهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَا اِلٰهَ اِلَّا اللهُ وَاللهُ اَكْبَرُ	300 مرتبہ
لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّةَ اِلَّا بِاللهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْم	200 مرتبہ

40 دن تک بلا ناغہ

دوسرا ذکر

کلمہ سوم	100 مرتبہ
درود شریف	100 مرتبہ
استغفار	100 مرتبہ

یہ معمول ہمیشہ کیلئے ہے روزانہ

ہر نماز کے بعد تسبیحاتِ مسنون

سُبْحَانَ اللّٰه	۳۳ مرتبه
اَلْحَمْدُ لِلّٰه	۳۳ مرتبه
اَللّٰهُ اَكْبَرْ	۳۴ مرتبه

3 مرتبہ کلمہ طیبہ　　3 مرتبہ درود ابراھیمی　　3 مرتبہ استغفار

1 مرتبہ آیت الکرسی

نماز کے بعد والی مسنون تسبیحات تمام عمر جاری رہیں گی
اس لیے ان میں تبدیلی نہیں ہوگی۔

ایصال ثواب

ایک بار سورہ فاتحہ اور 3 بار سورہ اخلاص ۔

اس کا ثواب آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو اور تمام انبیاء کرام علیہم السلام کو اور صحابہ رضی اللہ تعالیٰ عنہم کو اور چاروں سلسلوں کے مشائخ کرام رحمہم اللہ تعالیٰ کو بخشنا ہے۔

اس کے بعد

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ	100 مرتبہ

لَا اِلٰہَ کے ساتھ یہ تصور کہ دنیا کی محبت دل سے نکل رہی ہے اور اِلَّا اللّٰہُ کے ساتھ

اللہ تعالیٰ کی محبت دل میں آرہی ہے۔

اِلَّااللّٰہُ	100 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ میرا دل صرف اللہ تعالیٰ کا ہے۔

اَللّٰہُ اَللّٰہُ	100 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ عرش عظیم سے اللہ تعالیٰ کی محبت میرے دل میں آرہی ہے۔

اَللّٰہُ	100 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ اللہ تعالیٰ میرے دل کو محبت کے ساتھ دیکھ رہا ہے اور میرا دل بھی محبت کے ساتھ اَللّٰہُ اَللّٰہُ کر رہا ہے۔

تیسرا ذکر

ایصال ثواب حسب سابق

لَااِلٰہَ اِلَّااللّٰہُ	200 مرتبہ

لَااِلٰہَ کے ساتھ یہ تصور کہ دنیا کی محبت دل سے نکل رہی ہے اِلَّااللّٰہُ کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی محبت دل میں آرہی ہے۔

اِلَّااللّٰہُ	200 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ میرا دل صرف اللہ تعالیٰ کا ہے۔

اَللّٰهُ اَللّٰهُ	200 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ عرش عظیم سے اللہ تعالیٰ کی محبت میرے دل میں آرہی ہے۔

اَللّٰهُ	100 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ اللہ تعالیٰ میرے دل کو محبت کے ساتھ دیکھ رہاہے اور میرا دل بھی محبت کے ساتھ اَللّٰهُ اَللّٰهُ کررہاہے۔

چوتھا ذکر

ایصال ثواب حسب سابق

لَآاِلٰهَ اِلَّااللّٰهُ	200 مرتبہ

لَآاِلٰهَ کے ساتھ یہ تصور کہ دنیا کی محبت دل سے نکل رہی ہے اور اِلَّااللّٰهُ کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی محبت دل میں آرہی ہے۔

اِلَّااللّٰهُ	300 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ میرا دل صرف اللہ تعالیٰ کا ہے۔

اَللّٰهُ اَللّٰهُ	300 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ عرش عظیم سے اللہ تعالیٰ کی محبت میرے دل میں آرہی ہے۔

اَللّٰہُ	100 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ اللہ تعالیٰ میرے دل کو محبت کے ساتھ دیکھ رہا ہے اور میرا دل بھی محبت کے ساتھ اَللّٰہُ اَللّٰہُ کررہا ہے۔

پانچواں ذکر

ایصال ثواب حسب سابق

لَااِلٰہَ اِلَّااللّٰہُ	200 مرتبہ

لَااِلٰہَ کے ساتھ یہ تصور کہ دنیا کی محبت دل سے نکل رہی ہے اور اِلَّااللّٰہُ کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی محبت دل میں آرہی ہے۔

اِلَّااللّٰہُ	400 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ میرا دل صرف اللہ تعالیٰ کا ہے۔

اَللّٰہُ اَللّٰہُ	400 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ عرش عظیم سے اللہ تعالیٰ کی محبت میرے دل میں آرہی ہے۔

اَللّٰہُ	100 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ اللہ تعالیٰ میرے دل کو محبت کے ساتھ دیکھ رہا ہے اور میرا دل بھی محبت کے ساتھ اَللّٰہُ اَللّٰہُ کر رہا ہے۔

چھٹا ذکر

ایصال ثواب حسب سابق

لَااِلٰہَ اِلَّااللّٰہُ	200 مرتبہ

لَااِلٰہَ کے ساتھ یہ تصور کہ دنیا کی محبت دل سے نکل رہی ہے اور اِلَّااللّٰہُ کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی محبت دل میں آرہی ہے۔

اِلَّااللّٰہُ	400 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ میرا دل صرف اللہ تعالیٰ کا ہے۔

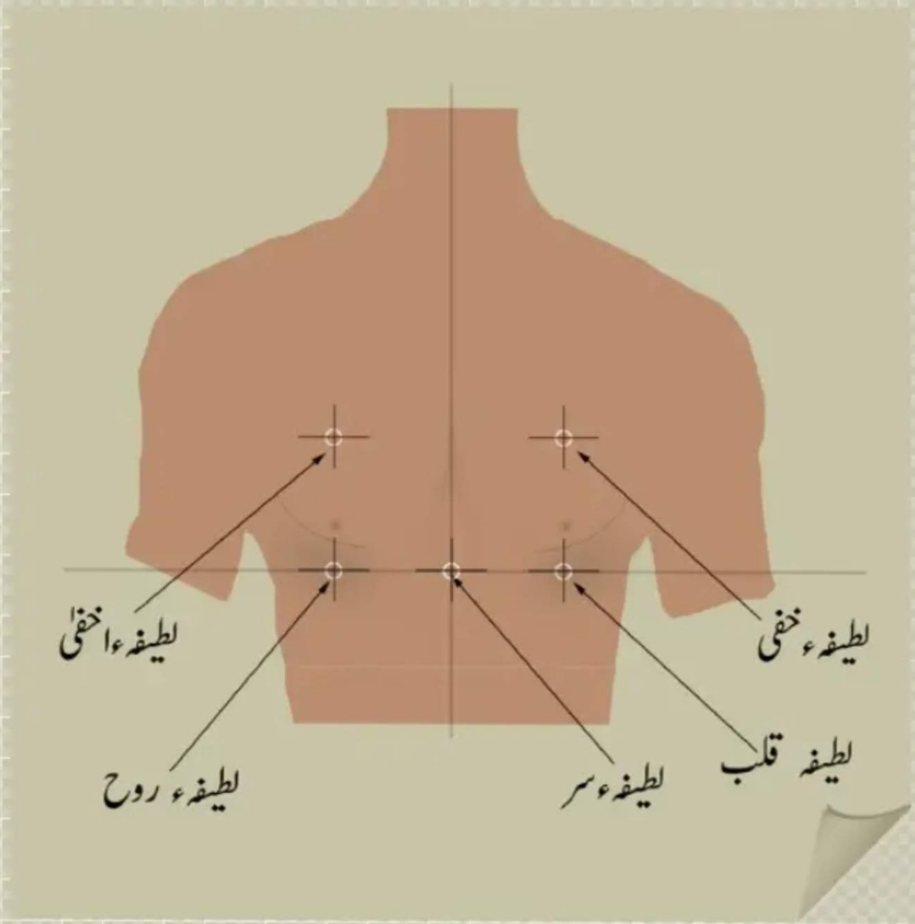
اَللّٰہُ اَللّٰہُ	600 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ عرش عظیم سے اللہ تعالیٰ کی محبت میرے دل میں آرہی ہے۔

اَللّٰہُ	100 مرتبہ

اس کے ساتھ یہ تصور کہ اللہ تعالیٰ میرے دل کو محبت کے ساتھ دیکھ رہا ہے اور میرا دل بھی محبت کے ساتھ اَللہُ اَللہُ کر رہا ہے۔

مراقبہ کا طریقہ



﴿1﴾ لطیفۂ قلب

ایصال ثواب حسب سابق

آنکھیں بند، زبان بند، سینہ قبلہ رُخ۔ تصور یہ کہ دل **اللہ**، **اللہ** کر رہا ہے اور اللہ تعالیٰ دل کو محبت کے ساتھ دیکھ رہا ہے۔

﴿2﴾ لطیفہ ٔروُح

ایصال ثواب حسب سابق

سینے میں دل کے دوسری جانب دائیں طرف لطیفہ روح ہے۔

آنکھیں بند، زبان بند، سینہ قبلہ رُخ، تصور یہ کہ لطیفہ روح پر **اللہ**، **اللہ** ہو رہا ہے اور اللہ تعالیٰ محبت کے ساتھ لطیفہ روح کو دیکھ رہا ہے۔

﴿3﴾ لطیفہ ٔ سِر

ایصال ثواب حسب سابق

سینے میں دل اور لطیفہ ءروح کے درمیان لطیفہ ءسر ہے۔

آنکھیں بند، زبان بند، سینہ قبلہ رُخ۔ تصور یہ کہ لطیفہ سر پر **اللہ**، **اللہ** ہو رہا ہے اور اللہ تعالیٰ لطیفہ سر کو محبت کے ساتھ دیکھ رہا ہے۔

﴿4﴾ لطیفہ ٔ خفِی

ایصال ثواب حسب سابق

سینے میں دل سے چار انگل اوپر لطیفہ ءخفی ہے۔

آنکھیں بند، زبان بند، سینہ قبلہ رُخ۔ تصور یہ کہ لطیفہ خفی **اللہ**۔**اللہ** کر رہا ہے اور اللہ تعالیٰ لطیفہ خفی کو محبت سے ساتھ دیکھ رہا ہے۔

﴿5﴾ لطیفہ ٔ اِخفیٰ

ایصال ثواب حسب سابق

سینے میں لطیفہ روح سے چار انگل اوپر لطیفہ اخفیٰ ہے۔

آنکھیں بند، زبان بند، سینہ قبلہ رُخ۔

تصور یہ کہ لطیفہ اخفی **اللہ، اللہ** کررہاہے اور اللہ تعالیٰ محبت سے ساتھ لطیفہ اخفی کو دیکھ رہا ہے۔

....